



BLW VE GELENEKSEL YÖNTEM TAMAMLAYICI BESLENME REHBERİ

Yazarlar

Öğr. Gör. Dr. Nurten ARSLAN

Prof. Dr. Meltem KÜRTÜNCÜ



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-399-207-1

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı
BLW ve Geleneksel Yöntem
Tamamlayıcı Beslenme Rehberi

Yayıncı Sertifika No
47518

Yazarlar
Nurten ARSLAN
ORCID iD: 0000-0003-1980-5661
Meltem KÜRTÜNCÜ
ORCID iD: 0000-0003-3061-5236

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

Bisac Code
HEA034000

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

DOI
10.37609/akya.2635

Kütüphane Kimlik Kartı
Kürtüncü, Meltem. Arslan, Nurten.
Anneler İçin Başarılı Tamamlayıcı Beslenme Rehberi / Meltem Kürtüncü, Nurten Arslan.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
145 s. : resim, grafik. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253992071

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Sevgili ebeveynler,

Anne sütü her bebek için en doğal besindir. Bebeğe ilk 6 ay tek başına başka hiçbir besin ya da içecek (su, ayran, çay, meyve suyu, komposto, hazır mama ya da inek sütü gibi) olmaksızın sadece anne sütü verilmelidir.

Yaşamın ilk 6 ayında beslenmenin sadece anne sütü ile sürdürülmesi çocuğun yaşama en iyi başlangıcı yapmasını sağlar. Bu rehber, çocuğun tek başına aile besinlerini alma dönemine geçmeden önce, emzirilmesinin sürdürülmesi ve 6.aydan sonra da artan besin ihtiyaçlarının karşılanması için anne sütüne ilave olarak tamamlayıcı beslenmeye nasıl geçileceği ya da hangi besinlerin nasıl ve ne miktarda kullanılabileceği hakkında bilgiler içermektedir.

Anne sütüne ilave olarak verilen ek gıdalar tamamlayıcı besin olarak adlandırılırlar. Tamamlayıcı beslenmenin başladığı dönem ise tamamlayıcı beslenme dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem süresince bebeğinizin sağlığının korunması ve sürdürülmesi için, tamamlayıcı besinlerin bebeğin ihtiyacına göre bebeğe uygun kalitede, besleyici, temiz, güvenli ve yeterli miktarda olması gereklidir.

Bu rehberde tamamlayıcı beslenme ile ilgili sorularınıza yanıt bulabileceksiniz. Bu rehber tamamlayıcı beslenme ile ilgili son araştırmalar ve yayınlar göz önüne alınarak T.C. Sağlık Bakanlığı önerilerine paralel olarak hazırlanmıştır. Bu öneriler çocuğun ay olarak yaşına uygun bir şekilde hazırlanmıştır. **Tamamlayıcı beslenmeye “Geleneksel Tamamlayıcı Beslenme” yöntemi ile geçen bebek ve anneler için Modül 1, 2A ve 3A tamamlayıcı beslenme modüllerinin tercih edilmesi uygundur. Tamamlayıcı beslenmeye “Bebek Liderliğinde Beslenme (BLW)” yöntemi ile geçen bebek ve anneler için Modül 1, 2B ve 3B tamamlayıcı beslenme modüllerinin tercih edilmesi uygundur.** Rehberde yer alan bilgiler sizin, çocuğunuza mevsimsel olarak kolay ulaşılabilen, daha ucuz ve güvenli besinleri kullanarak bebek beslenmesi konusunda tamamlayıcı beslenme döneminizi kolaylaştıracaktır.

Bu kitabı okuyan herkese keyifli ve uygun kalitede bir tamamlayıcı beslenme süreci geçirmesini diliyorum.



İÇİNDEKİLER

BLW ve Geleneksel Yöntem Tamamlayıcı Beslenme Rehberi - Modül 1

Anne Sütü ve Yararları	5
Uygun Tamamlayıcı Beslenme	6
Tamamlayıcı Beslenmede Uygun Zaman	8
Tamamlayıcı Beslenmeye Geçiş Zamanına Etki Eden Etmenler	12
Tamamlayıcı Beslenmede Uygun Kalite	17
Tamamlayıcı Beslenmede Doğru/Yeterli Besleme	21
Uygun Tamamlayıcı Besinler	27
Tamamlayıcı Beslenmede Güvenli Besleme	31
Tamamlayıcı Beslenmede Keyifli Beslenme	34
Tamamlayıcı Beslenmede Dikkat Edilecek Noktalar	38

BLW ve Geleneksel Yöntem Tamamlayıcı Beslenme Rehberi - Modül 2-A

6-8 Aylık Bebek Beslenmesi

6-8 Aylık Bebeğin Yaş Dönemine Özgü Beslenme Özellikleri	45
Yaş Dönemine Özgü Verilebilecek Besinler	47
Yaş Dönemine Özgü Verilmemesi Gereken Besinler	49

Besinlerin Hazırlanışı.....	51
Yaş Dönemine Özgü Beslenmenin Desteklenmesi.....	57
Katı Gıda ve Besin Reddi	60
Yaş Dönemine Özgü Sorunlar ve Çözüm Önerileri.....	62

BLW ve Geleneksel Yöntem Tamamlayıcı Beslenme Rehberi - Modül 2-B

6-8 Aylık Bebek Beslenmesi

Bebek Liderliğinde Beslenme (BLW) Yaklaşımı.....	69
Bebeğin Kendi Kendine Yemesi	70
Bebek Liderliğinde Beslenmede Avantaj ve Dezavantajlar	71
6-8 Aylık Bebeğin Yaş Dönemine Özgü Beslenme Özellikleri	75
BLW Yönteminde Yaş Dönemine Özgü Verilebilecek Besinler	77
BLW Yönteminde Yaş Dönemine Özgü Verilmemesi Gereken Besinler	79
BLW Yönteminde Besinlerin Hazırlanışı	81
BLW Yönteminde Yaş Dönemine Özgü Beslenmenin Desteklenmesi.....	87
Katı Gıda ve Besin Reddi	90
Yaş Dönemine Özgü Sorunlar ve Çözüm Önerileri.....	92

BLW ve Geleneksel Yöntem Tamamlayıcı Beslenme Rehberi - Modül 3-A

9-12 Aylık Bebek Beslenmesi

9-12 Aylık Bebeğin Yaş Dönemine Özgü Beslenme Özellikleri.....	97
Yaş Dönemine Özgü Verilebilecek Besinler	99
Yaş Dönemine Özgü Verilmemesi Gereken Besinler	101
Besinlerin Hazırlanışı.....	103

Yaş Dönemine Özgü Beslenmenin Desteklenmesi	110
Yaş Dönemine Özgü Sorunlar ve Çözüm Önerileri	113

BLW ve Geleneksel Yöntem Tamamlayıcı Beslenme Rehberi - Modül 3-B

9-12 Aylık Bebek Beslenmesi

9-12 Aylık Bebeğin Yaş Dönemine Özgü Beslenme Özellikleri	117
Yaş Dönemine Özgü Verilebilecek Besinler	119
Yaş Dönemine Özgü Verilmemesi Gereken Besinler	121
Besinlerin Hazırlanışı	123
Yaş Dönemine Özgü Beslenmenin Desteklenmesi	130
Yaş Dönemine Özgü Sorunlar ve Çözüm Önerileri	133
Kaynaklar	135



KAYNAKLAR

1. Brown, A. (2018). No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 31(4), 496-504.
2. Addressi, E., Galloway, A. T., Wingrove, T., Brochu, H., Pierantozzi, A., Bellagamba, F., & Farrow, C. V. (2021). Baby-led weaning in Italy and potential implications for infant development. *Appetite*, 164, 105286.
3. Agostoni, C., Braegger, C., Decsi, T., Kolacek, S., Koletzko, B., Michaelsen, K.F., Mihatsch, W., Moreno, L.A., Puntis, J., Shamir, R., Szajewska, H. (2009). Breast-feeding: A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 49(1):112-125.
4. Bakanlığı, T. S. (2009). Bebek beslenmesi. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%208.pdf>.
5. Bakanlığı, T. S. (2009). Tamamlayıcı Beslenme Sağlık alışanları için Rehber Kitap. file:///C:/Users/enfeksiyon2/Downloads/_Ekutuphane_kitaplar_a%C3%A7sap8.pdf.
6. Beřer, . F. (2018). Zamanında Dođmuř Sağlıklı ocuklarda Tamamlayıcı Beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(6), 6-12.
7. Brown, A., Jones, S. W., & Rowan, H. (2017). Baby-led weaning: the evidence to date. *Current nutrition reports*, 6, 148-156.
8. Brown, A., & Lee, M. (2011). A descriptive study investigating the use and nature of baby-led weaning in a UK sample of mothers. *Maternal & child nutrition*, 7(1), 34-47.
9. Brown, A., & Lee, M. D. (2015). Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style. *Pediatric obesity*, 10(1), 57-66.
10. Cameron, S. L., Heath, A. L. M., & Taylor, R. W. (2012). Healthcare professionals' and mothers' knowledge of, attitudes to and experiences with, baby-led weaning: a content analysis study. *BMJ open*, 2(6), e001542.
11. Cameron, S. L., Taylor, R. W., & Heath, A. L. M. (2015). Development and pilot testing of Baby-Led Introduction to SolidS-a version of Baby-Led Weaning modified to address concerns about iron deficiency, growth faltering and choking. *BMC pediatrics*, 15(1), 1-11.
12. Carothers, C., & Gribble, K. (2014). Infant and young child feeding in emergencies. *Journal of Human Lactation*, 30(3), 272-275.
13. Cole, N. C., An, R., Lee, S. Y., & Donovan, S. M. (2017). Correlates of picky eating and food neophobia in young children: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition reviews*, 75(7), 516-532.

14. Daniels, L., Heath, A. L. M., Williams, S. M., Cameron, S. L., Fleming, E. A., Taylor, B. J., ... & Taylor, R. W. (2015). Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. *BMC pediatrics*, 15(1), 1-15.
15. Daniels, L., Taylor, R. W., Williams, S. M., Gibson, R. S., Fleming, E. A., Wheeler, B. J., ... & Heath, A. L. M. (2018). Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and status: a randomised controlled trial. *BMJ open*, 8(6), e019036.
16. Devecioğlu, E., & Gökçay, G. (2012). Tamamlayıcı beslenme. *Çocuk Dergisi*, 12(4), 159-163.
17. Dogan, E., Yılmaz, G., Cayan, N., Turgut, M., Gokcay, G., & Oguz, M. M. (2018). Baby-led complementary feeding: Randomized controlled study. *Pediatrics International*, 60(12), 1073-1080.
18. Fangupo, L. J., Heath, A. L. M., Williams, S. M., Erickson Williams, L. W., Morison, B. J., Fleming, E. A., ... & Taylor, R. W. (2016). A baby-led approach to eating solids and risk of choking. *Pediatrics*, 138(4).
19. Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Mis, N. F., ... & Molgaard, C. (2017). Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 64(1), 119-132.
20. Kahraman, A., Gümüş, M., Binay Yaz, Ş., & Başbakkal, Z. (2020). Baby-led weaning versus traditional weaning: The assessment of nutritional status in early childhood and maternal feeding practices in Turkey. *Early Child Development and Care*, 190(5), 615-624.
21. Köksal, E., Yalçın, S. S., Pekcan, G., Özbas, S., Tezel, B., & Köse, M. R. (2015). Complementary feeding practices of children aged 12-23 months in Turkey. *Central European journal of public health*, 23(2), 149-154.
22. Kurtuncu, M., Arslan, N., Eyupoglu, N.D. (2018). A Baby Friendly Approach to Complementary Nutrition. Ed: Efe R. Health Sciences Research In The Globalizing World ISBN: ISBN978-954-07-4525-1, pp. 355-364, St. Kliment Ohridski University Press, Bulgaristan, 2018.
23. Morison, B. J., Heath, A. L. M., Haszard, J. J., Hein, K., Fleming, E. A., Daniels, L., ... & Taylor, R. W. (2018). Impact of a modified version of baby-led weaning on dietary variety and food preferences in infants. *Nutrients*, 10(8), 1092-105.
24. Morison, B. J., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Schramm, C. J., Erickson, L. W., Fangupo, L. J., ... & Heath, A. L. M. (2016). How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. *BMJ open*, 6(5), e010665.
25. Muslu, M., & Ersü, D. Ö. (2019). Tamamlayıcı Beslenme Uygulamalarında Bebeğin Tercihleri ve Bebek Liderliğinde Beslenme Modeli. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(1), 59-65.
26. Pearce, J., & Langley-Evans, S. C. (2022). Comparison of food and nutrient intake in infants aged 6–12 months, following baby-led or traditional weaning: A cross-sectional study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 35(2), 310-324.
27. Pekcan, A. G. (2018). Tamamlayıcı Beslenme: Avrupa Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme (ESPGHAN) Birliği Komitesi Görüş Raporu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(1), 1-6.
28. Rowan, H., Lee, M., & Brown, A. (2022). Estimated energy and nutrient intake for infants following baby-led and traditional weaning approaches. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 35(2), 325-336.
29. Sazawal, S., Dhingra, P., Dhingra, U., Gupta, S., Iyengar, V., Menon, V. P., ... & Black, R. E. (2014). Compliance with home-based fortification strategies for delivery of iron and zinc: its effect on haematological and growth markers among 6-24 months old children in north India. *Journal of health, population, and nutrition*, 32(2), 217-226.
30. Şahin, G. A., Kaya, N., & Kondolot, M. (2020). Annelere Verilen Eğitimin Tamamlayıcı Beslenme Üzerine Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48(1), 10-19.

31. Taylor, R. W., Conlon, C. A., Beck, K. L., von Hurst, P. R., Te Morenga, L. A., Daniels, L., ... & Heath, A. L. M. (2021). Nutritional implications of baby-led weaning and baby food pouches as novel methods of infant feeding: Protocol for an observational study. *JMIR Research Protocols*, 10(4), e29048.
32. Taylor, R. W., Williams, S. M., Fangupo, L. J., Wheeler, B. J., Taylor, B. J., Daniels, L., ... & Heath, A. L. M. (2017). Effect of a baby-led approach to complementary feeding on infant growth and overweight: a randomized clinical trial. *JAMA pediatrics*, 171(9), 838-846.
33. Topal, S., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2016). Süt çocukluğu döneminde beslenme. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 63-70.
34. WHO (2020). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.
35. Williams Erickson, L., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Fleming, E. A., Daniels, L., Morison, B. J., ... & Heath, A. L. M. (2018). Impact of a modified version of baby-led weaning on infant food and nutrient intakes: the BLISS randomized controlled trial. *Nutrients*, 10(6), 740-756.
36. World Health Organization (2009). Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. 2009. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44117>.
37. World Health Organization. (2010). Indicators for assessing infant and young child feeding practices: part 2: measurement.
38. Yazıcı, B. (2018). Tamamlayıcı Beslenme. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 10(1), 7-16.
39. Zhang, J., Shi, L., Chen, D. F., Wang, J., & Wang, Y. (2013). Effectiveness of an educational intervention to improve child feeding practices and growth in rural China: updated results at 18 months of age. *Maternal & child nutrition*, 9(1), 118-129.